



DESAYUNO ESPECIAL

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 160 g de copos de avena
- 20 g de miel
- 120 g de kéfir
- 1 unidad de ralladura de naranja
- 2 unidades de plátano
- 90 g de uvas pasas
- 1 unidad de zumo de limón
- 12 unidades de fresas

LA PREPARACIÓN

- La noche anterior, pon a remojo los copos de avena con cuatro cucharadas de agua y la ralladura de naranja. Al día siguiente, incorpora el kéfir, las pasas, el zumo de limón, la miel y el plátano en rodajas. Decora con las fresas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 57.5 g	Grasas 4.5 g
Kcal 317	Proteínas 8.2 g